一例运用全息刮痧疗法治疗黄褐斑的护理体会

李美连[1]，高冬华[1]，李姣[1]，贾宗祎[1]，张鑫辉[1]，张华[1]，张培[1]，唐玲[2]

（1. 北京中医药大学东方医院西院区，北京，100072

2. 北京中医药大学东方医院护理部，北京，100078）

摘要：本文总结 1 例运用全息刮痧治疗黄褐斑的护理体会。该患者患黄褐斑 8 年，经西医治疗欠佳，在以中医情志护理及饮食护理为主的基础上，施以中医全息刮痧疗法，经治疗前、后对比，有效改善黄褐斑。

删除[a cup of ～gdh]: 患者

关键词：全息刮痧；黄褐斑；面部刮痧

黄褐斑是由于各种因素而引发的一种皮肤病，它的疾病特征是在人的面部发生沉着性的色素代谢异常[1]。黄褐斑多见于面部，也可见于上肢、颜面淡褐色或深褐色的色素沉着斑，斑片形状大小不一，往往呈对称性分布[2]。颧骨的突出部位及眉弓、眼周、鼻部等为好发部位，色素沉着处处无炎症、鳞屑及主观症状，病程长，夏重冬轻。斑颜色深浅随日晒因素、内分泌变化、休息及精神因素而有所改变[3]。

黄褐斑好发于中青年女性，易诊难治，其以面部对称性的色素沉着性黄褐色、深褐色斑片为主要表现[4]。黄褐斑中医证型主要分为气滞血瘀型、肝郁气滞型、脾胃虚弱型[5]。其中气滞与血瘀的类型占比较大[6]。由于与气血关系密切，气机阻滞往往导致血行不畅，留而为瘀。故气滞、血瘀为黄褐斑发病的关键因素。对该病的治疗有针灸、穴位埋线、耳穴贴压及穴位贴敷等多种外治疗法，但多存在疗效慢、单用效果不佳的情况，且部分为有创治疗，故存在不适感以及药物接触皮肤后可能会带来过敏等不良反应[7]。相比较而言，面部刮痧疗法在临床中更易于被患者接受，目前较多应用于临床治疗黄褐斑[8]。面部刮痧通过

chinaXiv:202309.00125v1

[1]开合面部腠理，导邪外出，疏通经络，行气活血，以达到改善面色、消斑养颜的功效[9]。我科采用中医全息刮痧技术，临床应用治疗黄褐斑，取得了较好的治疗效果。现将 1 例全息刮痧治疗黄褐斑的护理经验报告如下。

删除[a cup of ～gdh]: 本文总结了 1 例黄褐斑患者的护理体会，在生活起居、情志护理、饮食护理为主的基础上，施以全息刮痧疗法，收到良好效果。

1 病例资料

患者女性，55 岁，2022 年 5 月 24 日就诊于我院皮肤性病科，后于中医绿色护理门诊给予中医外治疗法进行治疗。患者主诉：患面部黄褐斑 8 年，感到自卑，近期因黄褐斑治疗效果不佳而情绪急躁。现病史：患者颧骨散在多处黄褐斑。患者既往体健。否认食物、药物过敏史。

查体：体温（T）36.2℃，心率（P）62 次/min，呼吸（R）18 次/min，血压（BP）130/70mmHg。舌质红，苔薄白，脉弦滑。饮食可，二便调，夜寐不安。中医诊断：肝斑。辨证分型：气滞血瘀，肝郁气滞。西医诊断：黄褐斑。给予患者中医全息刮痧治疗每周 1 次。经 7 次为 1 个疗程的干预后，患者黄褐斑面积明显缩小，情绪稳定。现患者纳眠可，二便调。舌质淡红，苔薄白，脉弦滑。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 该患者面部黄褐斑 8 年，颧骨散在多处黄褐斑，证属肝胆经，治当疏肝理气，活血化瘀。

2.1.2 心理状态评估采用焦虑自评（SAS）进行评估，标准分界线为 50 分，分值越高，表示程度越重。患者治疗前评分 24 分。

[1] 通讯作者：高冬华 Email:172339663@qq.com

删除[WANG, QING CHEN]: ***

chinaXiv:202309.00125v1

chinaXiv:202309.00125v1

2.2 护理诊断

2.2.1 焦虑：与自我解决问题的能力有关。

2.2.2 睡眠形态紊乱：治疗效果欠佳有关。

2.2.3 自我形象紊乱：与面部斑块影响心理有关。

2.3 护理计划

2.3.1 运用全息刮痧疗法以疏肝理气，活血化瘀为治疗原则，改善患者症状，发挥中医外治疗法的优势。

2.3.2 提高对患者的日常护理：从生活起居、饮食护理、情志护理这三个方面加强护理。

2.4 护理措施

2.4.1 中医全息刮痧疗法

2.4.1.1 刮拭前额部：前额由前正中线分开，两侧分别由内向外刮拭，前额包括前发际线与眉毛之间的皮肤。经印堂穴、攒竹穴、鱼腰穴、阳白穴、丝竹空穴至瞳子髎穴。

2.4.1.2 刮拭鼻部肝胆区。

2.4.1.3 刮拭面颊部：分别由内向外刮拭面颊一区和面颊二区。面颊一区经承泣穴至巨髎穴、迎香穴至耳门穴、听宫穴。面颊二区经承泣穴、四白穴、颧髎穴、上肢区、下关穴、听宫穴、听会穴、耳门穴。

2.4.1.4 刮拭下颌部：以承浆穴为中心，分别由内向外刮拭，经承浆穴、地仓穴、大迎穴至颊车穴。

2.4.1.5 寻找并按揉黄褐斑下的阳性反应点[10]。

2.4.2 常规护理

2.4.2.1 饮食起居：保持良好心情，适当运动，增加血液循环，促进新陈代谢，排除毒素；保持每日充足睡眠，不要熬夜，控制使用电

脑和手机的时间，以减少对皮肤的辐射，选择适当护肤品，注意日常防晒。

2.4.2.2 饮食护理：少吃辛辣、油腻、刺激性食物，如辣椒、麻辣烫、肥肉、油条等；同时忌烟酒，多吃富含维生素的蔬菜和水果，如菠菜、苹果等富含维生素的食物。

2.4.2.3 情志护理：由于黄褐斑病程长，治疗时间长，影响患者的自我感觉和社会交往能力，易产生不良情绪，嘱患者保持平和心态，良好情绪；亲属应注意患者的心理状态，鼓励患者表达自己的感受，通过谈话与交流，对患者进行针对性的心理疏导，使患者正确看待疾病。

2.5 护理评价

根据患者治疗前、后的对比观察，面部刮痧治疗对黄褐斑有明显的改善（图 1-1）。



chinaXiv:202309.00125v1

图 1-1

3 结果和随访

患者依从性良好，治疗过程中对中医全息刮痧疗法的疼痛感可以耐受，未发生不良反应，对治疗后的效果非常满意。2022 年 7 月 20 日对患者进行电话随访，患者诉面部色素沉着区域未见增多，颜色未见加深。于 2022 年 9 月 26 日再次电话随访，患者诉在长时间日光暴晒后，面部色素沉着会有加深现象，过一日后会恢复。

4 讨论

黄褐斑的形成原因与肝失条达、脾失健运及肾失藏精三脏功能失常休戚相关，此外，《难经》云“脉不通，则血不流，血不流，则色泽去，故面黑而黧，此血先死”，该病属于中医“肝斑”、“黧黑斑”等范畴，历代医学关于黄褐斑的描述较多，如血瘀气阻说等，提示黄褐斑是整体机能失调所致的一个外在表现，认为该病是由七情内伤、劳倦过度等所引起肝气郁结、气滞而令血瘀阻络，故气血难上荣于面。且现代研究表明黄褐斑患者血流变学存在显著差异[11]，故在治疗过程中除调理肺、脾、肾三脏功能外，还需兼顾化瘀以消斑。而面部刮痧疗法有效运用手法刺激经络、穴位，使面部皮肤微微发红，从而起到开合人体腠理，引导邪外出、舒经活络的功效。实践证明，刮痧有改善皮肤微循环、增强局部皮肤血流量及扩张皮肤微血管的作用[12]。总之，面部刮痧疗法用于治疗黄褐斑是一种有效治疗手段，值得深入研究并广泛应用于临床。

参考文献

chinaXiv:202309.00125v1

[1]郭军艳.中医针灸美容针结合体针治疗黄褐斑临床分析[J].双足与保健,2019,28(12):197-198.

[2]任杰,赵邑.黄褐斑的光治疗技术新进展[J].中国激光医学杂志,2020,29(05):250-258.

[3]耿蒙利,赵一丁,闫小宁等.面部刮痧联合自拟珍僵汤治疗肝郁气滞型黄褐斑患者的临床效果[J].临床医学研究与实践,2023,8(24):126-129.DOI:10.19347.

[4]康巧,杨蕾,文旖啉,等.面部刮痧联合消斑方治疗黄褐斑的临床效果研究[J].中国美容医学,2022,31(7):119-122.

[5]黄褐斑中医治疗专家共识[J].中国中西医结合皮肤性病学杂志,2019,18(4):372-374.

[6]王萍,黄咏梅.黄褐斑的中医证型分布规律及中医内服外用治疗体会[J].辽宁中医杂志,2018,45(11):2340-2343.

[7]邱馨锐,冯文雅,闫小宁等.面部刮痧在黄褐斑治疗中的应用进展[J].中国美容医学,2021,30(02):186-189.

[8]黄锦萍,温炬,秦思等.黄褐斑的物理治疗进展[J].海南医学,2019,30(11):1466-1469.

[9]罗青叶,黄玉飞,熊尹等.面部刮痧联合中药面膜治疗黄褐斑的疗效观察[J].按摩与康复医学,2019,10(05):25-26.

[10]胡海荣, 王梁敏, 许 冰, 田亚娟, 唐 玲. 全息经络刮痧在黄褐斑治疗中的应用[J]. 中西医结合护理, 2021, 7(1): 7-9.

[11]王莹莹,陈虹,张豪斌,等.刮痧对皮肤组织形态和GCS、SP、SOD表达的影响[J].中华中医药杂志, 2019,34(7):3204-3208.

[12]丁一帆.面部刮痧为主治疗黄褐斑的临床疗效分析[J].中国医药指南,2018,16(3):180-181.

chinaXiv:202309.00125v1